常識

胡適題

第二八二期

（民國十九年八月六日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張本外埠一個月一元半全年二元半寄費在內國外定報照價加一元郵票代現祭計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

本期要目

（一）步行昇降階梯應取之姿勢
（二）防脚癱
（三）傳染病之預防法
（四）捉跳蚤妙法
（五）鍛鍊身體法
（六）邱妹妹不幸中之幸
（七）陰核[illegible]溺孔
（八）歡樂活潑之兒童
（九）母之愛
（十）免蛀止漏法

本報是青年之良友社會之導師

步行·昇降階梯·應取之姿勢

每觀兒童步行之時。多以手插入其衣囊中。因此而俯其首。凹其胸。。而成爲不良之習慣。尤以衣囊深者易於患此。今欲補救兩腕之重垂於前方之弊。宜將衣囊置於側方。但決非習俗所許。是以德意志之學生。禁止其學生穿有囊之服。步行之時。切不可令衣服妨害其運動。此爲運動之良法。其在正規之步行。身體稍傾於前方。其足底自踵以上均着於地面。而足之蹠趾關節處。亦須用力也。體重若不適當傾於前方。則步行之彈性喪失。起震動之患。此振動傳於身體之各部。以達於腦而起不快之感。然其體重傾於後方。而步行者。則脊柱與骨盤亦不能保持其平常正規的關係。吾人步行之際。足與臂同起一種機能的反動作用。兩臂輕擺於身體之兩側。（兩臂不可以交叉的擺於前方）。此時步幅廣。則臂之擺動亦不得不大。在開始練習時可見之。然將其擺動勉強制止。則其人之肩與腰。勢必誘起反動作用。試注意觀察其事實。即可發見也。

上昇階梯之運動。從來向來不注意其狀態。以爲無庸。置議之價值。實則此運動乃一種激烈之運動也。蓋能刺戟循環系統。且增加呼吸。對於普通健康人。若不過度。雖無甚害。但一日間往返上下多數之階梯。則心臟須要過度之努力。因其勉強之故。雖健康人亦不可不禁止也。若不以勉強之態度。昇降階梯時其進行之過程間。須常保其完全之直立姿勢。可得爲一種極良之運動。總之昇降階梯須常保持其正規的直立姿勢。乃爲根本的要件。體重賴股及足之巨肌而運移於上方。是時心臟肺臟受一種劇烈之刺戟作用。此爲生理學上自然之結果。不能避免。亦不必避免。反可謂佳良之運動也。昇階之際最須注意者。即將身體運移前方及上方。兩種方向。而階級之上下不甚高者。將身體稍傾於前方已足。然其階級距離高者。則其昇階恰如用大股步行之狀勢。不得不將身體過度傾於前方矣。步行之際。將身傾於前方。必須依足關節或股關節之部分。但決不可屈其腰也。又階級甚高而深者。或其人過度肥胖者。則其身體較股關節傾於前方。運動較爲容易。但亦決不可屈腰。全體之跡置於在上之階級。須依各個人之本能的感覺而決定之。昇階之際。必藉足尖。因此可以輕減背部支持肌之負担。以防體受震動。若在不能長久繼續之時期。則暫時間將其身體迴轉或屈伸之。藉資休息。是爲補救直立姿勢疲勞時之一種自然的療法。（丁）（張仲鶴）

■防脚癱

人若行路多時。必致足底發熱而痛。此時切忌用冷水洗足。否則必致成癱足。難履地。家祖父曾因此病。臥床三載。後竟因此喪生。幸社會人士注意之。

標準美術鏡框

本公司創製『標準美術鏡框』係各種外國木邊所製。既可橫排又可直排。備有二張紙框。可配在任何八寸與十寸之照片。另有一種配用於六寸及明信片者。價目自四角至三元。

■三和公司啓
南京路五十六號
北四川路五〇五號上海大戲院隔壁三和分公司

▲敬告投稿者 □歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）變之稿件，絕對拒絕不收，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件，不收，空泛之稿件，不收，（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此者不收（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者先請聲明，否則認爲本報若干期之酬（七）稿上未蓋章者作却酬論，取酬須憑本報館所發之「領酬劵」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行投稿比賽『以答愛讀本報諸君』。按期發表。優勝稿件概於稿末註明『某』等獎。□獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。依稿優劣分等次不限字數。憑劵即可領取現金。發表六日後即可具函聲明。當將『領酬劵』寄奉。□加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址并蓋印章。否則作却獎論。

兒童康莊

□歡樂活潑之兒童（陳子遠）

我記得大約在二月裏罷，當我想起了運動與早起的好處後，便開始我每日上虹口公園去，大約那第一天和暖太陽，還沒有從雲裏出來，但當我進了門一看四面，却已有二個小朋友在競跑，奇怪得很，我看他倆跑了約有四百多咪達，還是在不定的跑，後來了個運動前輩朱瑞鴻先生，他倆便跑上去鞠了一躬，很快樂的請朱瑞鴻教起步方法，跑了一會，便休息睡在草地上，隨即把小口琴出來吹吹到七點半鐘，便跳跳的回去了，光陰像箭一樣的過去了，自那天到現在我很努力的便天天到公園的，那倆天眞美麗，活潑，快樂，強健的我所最佩服最羨慕不忘的二個小朋友，却也是天天到的、現在我可不能到那裏去了，然而他倆可愛影子，却天天射在我心腦裏，賽跑呀，一會休息在那青草地上吹吹口琴呀，拍小球呀，唱小歌呀，……他們快樂，眞不可形容他倆了。

□母之愛

凡做母親的總是以仁慈和藹的態度對待我們爲子女的。‖譬如我們害了病。她便替我們請醫生醫治。買藥煎給我們吃。安慰我們。即使沒有錢。伊也要向人家去借來替我們醫治。天氣冷了。便替我們買布製衣服給我們穿。希望我們不至着冷而生病。我們放學回家去時她總是飯菜搬了滿檯。給我們吃。有時因爲沒有葷菜、我們不肯吃。她便哄我們明天買魚和肉來。總要使我們吃了才心安。母親這樣愛子女的心。爲世上無雙的了。我的母親。也非常愛護我。我記得在十歲時，一個秋深的傍晚。呼呼的西北風不住的吹着。街上的沙塵被風吹得飛揚着。我的母親在這夕陽西斜之時。傍着門兒。向着我從學校裏回家的那條街上望着。這時一陣陣的北風侵人。他依然冒着風站在門口望着我回家。太陽已墮到地平線下去了。暮色蒼蒼。灰色的天空。已漸漸變成黑色了。而他依舊望着那條街上。候我回家。等到她見我帶着書包走來了。便面帶笑容的問道。你今天怎樣回來得這樣遲呢。我答了一聲。學校裏有些事。她又摸着我的手問道。你的手怎樣麼這樣冷呢。說罷。就替我穿上一件棉襖。又給我吃了些點心。唉。母親這樣的愛我。我將來怎樣的報答他呢。（張熙作）

□低音LA？

低音LA是市上『口琴』中所沒有的。最近方才發現有了。是德國口琴名廠HORNER的出品現歸……

口琴

三和公司經售

□南京路五十六號
及北四川路上海大戲院隔壁本分公司

須知

■攝影畫報爲全國首屈一指之畫報▲足以增進優美之生活
■全用活體字黃銅版紙排印▲報界創舉（林澤蒼主幹）

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

攝影畫報

精神飽滿　成績過人　風行七年　大衆歡迎

尤爲婦女所愛閱▲更受青年之傾倒

本報擔保定閱滿意　否則退報還洋

本報特殊優點　▲爲他報所辦不到者
一、用活體字排印　空前報紙
二、自定黃銅版紙　專給定戶
三、外國技師製印　異常清晰
四、創照書本格局　可訂成書
五、婦女閱者特多　合其心理
六、迎合青年胃口　透切深刻
七、七年從未停頓　足證可靠
八、開攝影研究欄　討論斯術
九、介紹電影圖文　並列歌譜
十、有趣味有價值　十全十美

本報全用此種活體字排印美麗可愛更能滿意

報癮　定閱本報者三五年而不斷。特別精良。魔力極大。致閱『本報成癮』云。中國唯一有趣味有價值之美術刊物。每來函贊許本報內容之新派。又多貴族新聞家重婦女生活與學生消息。且資本雄厚。主持者有學識經驗及人格。處處考究。精益求精。確與他報不同。只求閱報者滿意而不顧犧牲之浩大。蓋本報志在宣傳美化。普及推廣。絕非牟利性質。至於信用則更爲穩固七年按期出版。定閱者已有數萬餘名。均可爲證外。又得華商三和公司與中國攝影學會聯合擔保。故請君不必遲疑。速即定閱

全年報費二元五角　特價僅收二元
試閱報
上海南京路五十六號　攝影畫報啓

□免蛀止漏法

木器免蛀法　木器沒有漆的時候。最好先塗以綠礬水。然後再用漆漆之。那末可免除生蛀。

器皿止漏法　無論什麼器皿。若使有了一個小漏洞。可以用油灰嵌之。或用水門汀亦可。即膠固不漏。或用肥皂少許。與鉛粉（牙粉亦可）調和成膏。敷塗漏處即止。

傳染病之預防法

傳染病之種類至繁。其最普通而可怖者。莫如霍亂。赤痢傷寒。猩紅熱。瘧疾。瀉痢。疥癬。感冒等症。其傳染之原因。及預防。述之於下。

一、霍亂。赤痢等症。其病原出於患者之排泄物中。每自飲料及食物而傳染。

二、疥癬及皮膚病等。其原菌之傳出。常自患者之身體。及衣服之接觸而傳染。

三、感冒等症。其病菌則由病者之空氣流動而傳染。

以上所述之三種傳染病。皆流行最普及者。其預防法，則須平時注意衛生。使身體強健。衣服及飲食須時常清潔勿飲沿路之飲料。及剖開腐爛之瓜果。不食不消化及腐敗之物質。又不可接近患病者。如家中人有患傳染病者。亟宜送入醫院隔離之。如家境貧寒不能者。當注意病者之排泄物。衣服飲食器。及其他種種。關於患病者。實行消毒法。或入水煮沸。以免傳染。在患者之附近。切不可飲食。希吾讀常識諸君各注意之。

□捉跳蚤妙法（承其）

近有友人告余捉跳蚤之法。其法便利。閱者不妨照法試之。

「法」用竹桿一段。二頭打通。四面劃細紋多條。竹桿中置圓木梗一根。以有氣味之物。調在膠水內。以膠水塗在木梗上。乃置竹桿內二頭軋住。不使木梗搖動。臥時以竹桿置被內。或多跳蚤處。至天明時。木梗上必有跳蚤貼住。不能動彈焉。因膠水中有氣味之物。跳蚤嗅着。有氣味之物。必爭相來食。而不料被膠水貼住。是法。余亦行之甚効。特錄出以實常識。

□鍛鍊身體法（陳子遠）

我人因平時環境不良。能使我們得到一種有形疾病。和一種無形的。就是上次張仲鶴先生所說的。減少我人壽命。我們欲撲滅這養成我們犯罪的病必須把平時身體鍛鍊起來。使其成功一個康健人。我們首應注意。平時間如何養成良好習慣。使其成爲自然。同時應注意如何去除種種不良已深的習慣。康健方法。假如早晨務使早起。遇事待人。應靜性和氣。飲食定量定時。勿使有強力東西。傷害我們皮膚。大便使日日疏通。平日間使有一二種適宜運動。如家庭間快樂遊戲拍球。也足可以增進家庭幸福。與滿足自已每日大笑三次慾望。飯後有機會則在空氣清新處散散步。遇有家中經濟不濟等情。但不必過事過慮。因過愁亦無補於事。應急起和環境奮鬥。失敗只好以往者已矣。來者可追自勵。總之每日必使心內快樂。運用勞心勞力均和。那我們可以入於康健之途。拋却病魔。強國強民多基於此康健一法也。幸讀者注意之。

中外電影明星照片

統係照片 並非印刷 清晰異常 價廉物美

獨家經理 謹防假冒

□新樣已出 共五百餘種

本公司首創發行并獨家經理中外電影明星照片于國內已歷七年之久多由外國直接運售。五寸大之照片（并非印刷）每張售洋一角（郵費在內。掛號另加六分）清晰異常中國明星照片每張特價八折。以示提倡。尚有十寸厚大明星照片每張二元。最合壁上之裝飾。

三和公司

總公司設于上海南京路五十六號

分公司北四川路上海大戲院隔壁

林澤蒼高維祥合著□

攝影良友

增廣 實用 自通 趣無

▼確能解決各種攝影難題

『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趨重實用。無顧此失彼之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費在內。全書五百七十四頁。擔保滿意。紫裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售。及上海大戲院隔壁三和分公司。

上海南京路第五十六號中國攝影學會出版部

中國攝影學會徵求會員

完全公開 不限資格

攝影同志從速加入共同研究

本會成立六載。提倡藝術。研究學理。信用卓著。成績優美。且於攝影界貢獻極多（如新發明「曝光計時儀」「平面測距標尺」及出版書報。）新聞部供給照片於世界各國。全國攝影比賽大會與攝影展覽大會等等。早於報端發表。爲國內研究攝影唯一機關、會員已達八百餘人。茲擴充會額。廣徵會員。凡好研究攝影。不論男女。有無經驗。均得爲本會會員。入會後除得享受各種利益外由本會贈閱會刊攝影畫報一年附送報夾一付及精裝燙金增廣攝影良友一冊等欲知詳情函索章程。寄上海南京路五十六號即贈。

婦女生活

少女協助會編

邱妹妹不幸中之幸

我們讀七月二十二日新聞報的社會消息。『弱女子幾冤沉浦底』一則。幾乎可以氣得跳起來。無禮的流氓。兇惡的流氓。竟敢乘弱女子獨行踽踽之際。加以調笑。調笑不已。繼而強曳逼姦。幽禁旅舍。至一旬之久。使含冤遭辱之貞烈女兒。竟蹤身投浦。以了此黃金時代之一生。異所謂狼子野心。目無法紀了。

邱妹妹。幼而父母雙亡。伶仃孤苦。依兄度日。而弱妹又患皮膚病。雖家在浦東。離滬較遠。勢不能不隻身而去。冀賭得藥石以愈連枝。其處境之苦痛。與用心之良善。似足爲人所贊佩。初非爲遊玩而來。冶其容。豔其服。以自取風流禍者所可比。惟以一年輕女子。無論家居出外。事事均宜特別小心。蓋今日之社會。已爲無惡不備之社會。盜匪橫行。流氓充斥。稍有不慎。即遭毒害。在出門時。應謹慎留心。以免不測。既達目的地。所事完畢。自應預計歸家時刻。車輪駛停。皆有一定規例。看親戚。誠意達到。宜即速歸。因閒談而誤時刻。巳覺疏忽。追抵輪埠。知小火車停班。或向附近人家借宿。或仰原船回滬。重往戚家。不應冒此絕大危險。昏夜步行。無論影隻形單。即無流痞。亦不宜出此下策。田野草際。毒蛇山獸。在所不免。一念之差。幾葬魚腹。此年輕不諳事理之一大錯誤也。

流氓。平日藉端敲詐。惡象千端。而姦人婦女。害人性命。無毒不作。警政當局。亟宜設法消滅此類兇徒。以爲民衆謀安甯。即幸甚耳。

（黃杏女士）（丁）

□若有所思

□陰核與溺孔

▲女子的陰核 乃小陰唇前上接縫處。突起之一小珠。此核內含血管甚富。略如男子之陰莖。性慾衝動時。亦能發挺。女子陰核過大者。類皆好淫。不節性慾。又有陰核發育過甚。近似陰莖者。即世所謂『陰陽人』是也。普通健全的女子。其陰核皆甚小。且於生殖。無甚關係。

▲女子的溺孔 緊在陰核之下。是爲尿道口。尿道口居產道口與陰核之間。試啓小陰唇視之。溺道產道。上下分別。甚爲顯明而易見。奈婦女多缺乏生理常識。誤認爲出於一道者。遇有疾病。常辨別不清。

▲疾病的治療 女子的溺道甚短。而溺孔逼近陰道。故外界汚穢。每易從溺孔侵入膀胱。故女子下部之清潔。不可不加注意。凡女子沾染白濁。小便時。刺痛不堪。皆由毒菌侵入溺孔之故。如欲施灌洗。普通之洗法不相宜。必須由醫生將灌洗管確插溺孔內。其灌洗方爲有效。

（丁）（劉健女醫士）

先來先購全上海絕無相同式樣

1930

式樣繁多 絕無相同

最新婦女手提包

最時髦 最漂亮

（自一元至五元）

請至三和總分公司選購

上海南京路五十六號

北四川路上海大戲院隔壁